



دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین

معاونت بهداشتی

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

راههای کنترل ادرار و مدفوع در کودکان (در سنین ۱۸ ماهه تا ۳ ساله)

تهیه و تنظیم: ادیبه عسگری

کاردان مامایی - مرکز بهداشتی درمانی شماره ۱۰ شهری

انتشارات کمیته علمی-اجرائی آموزش و ارتقای سلامت شماره (۱۸)

بهار ۱۳۹۲

پدر و مادر گرامی:

باشد. در خانواده هایی که پدر و مادر دیر به این مرحله تکاملی رسیده باشند، فرزندان آنها نیز معمولاً دیر قادر به کنترل ادرار و مدفوع خود خواهند بود. این مسئله حتی تا سن ۳/۵ سالگی نیز می تواند طبیعی باشد.

ترتیب مراحل تکاملی کنترل ادرار و مدفوع

- کنترل ادرار در زمان بیداری، کنترل ادرار در زمان خواب
 - کنترل مدفوع موقع بیداری، کنترل مدفوع در طول مدت خواب
- بر اساس نظریه های نسبتاً ثابت شده روانشناسی، حساسیت و برخورد نامناسب پدر و مادر (خصوصاً سخت گیری و تنبیه) با مسئله آموزش توالیت می تواند در آینده موجب بروز عواقب نامطلوب جسمی و شخصیتی شامل یبوست، مشکلات جنسی، رفتارهای وسواسی، بی نظمی، سرپیچی و لجابت در کودک شود.

زمان مناسب برای آموزش توالیت

اصولاً زمان مناسب موقعی است که هم مادر و هم کودک، آمادگی و شرایط مناسب را داشته باشند. عموماً دختران زودتر از پسران کنترل ادرار و مدفوع خود را بدست می آورند.

آمادگی مادر - آموزش توالیت یک کار انرژی بر و زمان بری است که مادر حداقل برای سه ماه انرژی و وقت خود را باید به این امر اختصاص دهد.

آمادگی کودک - در صورت وجود اکثر موارد زیر در کودک، آمادگی لازم برای آموزش دیدن را خواهد داشت:

۱. بتواند جهت های ساده (چپ، راست، جلو، عقب و ...) را تشخیص دهد.
 ۲. در موقع بیداری حداقل برای ۲ ساعت خشک باشد.
 ۳. در موقع خواب های روزانه اکثراً خشک باشد.
 ۴. بتواند شلوارش را بالا یا پایین بکشد.
 ۵. از خیس و کثیف بودن پوشک خود ناراحت به نظر برسد.
 ۶. به استفاده از لگن یا توالیت علاقه نشان دهد.
 ۷. عادات اجابت مزاج منظم و قابل پیش بینی داشته باشد.
 ۸. تمایل زیادی به استفاده از پوشک نداشته باشد.
- اگر اکثر موارد فوق در مورد فرزند شما صدق نمی کند، بهتر است برای ۳ تا ۶ ماه دیگر آموزش را به تأخیر بیندازید.
- علاوه بر موارد فوق در صورت وجود هر یک از شرایط و حالات زیر، زمان آموزش توالیت برای مدتی (۳ تا ۶ ماه) به تأخیر می افتد:

نحوه آموزش توالث

- ۱- آرامش خود را حفظ کنید .
- ۲- به آنها نشان دهید که قرار است در توالث چه کار کنند -خردسالان ۱/۵ تا ۳ ساله عاشق تقلید از رفتار بزرگترها هستند ، لذا مشاهده خواهر یا برادر بزرگتر برای رفتن توالث و توضیح به آنها کمک کننده خواهد بود.
- ۳- به فرزندان کلمات ساده و مناسب برای نامیدن قسمت های مختلف بدن ، ادرار و مدفوع را آموزش دهید-برای مثال استفاده از کلمات جیش یا پی پی برای ادرار و مدفوع انتخاب های خوبی هستند.
- ۴- به کودک کمک کنید تا زمان تخلیه ادرار و مدفوع را بشناسد -کودکان در شرف توالث کردن معمولاً شروع به زور زدن،قرمز شدن صورت و یا مالیدن پاها به یکدیگر می کنند و یا اینکه برای چند لحظه از فعالیت باز می ایستند در این زمان با ذکر این نکته که نیاز به توالث داری او را به توالث ببرید.
- ۵-توالث یا لگن های مخصوص کودکان خریداری کنید.
- ۶- کتاب مخصوص آداب توالث را برای او بخوانید .
- ۷-شلوار و پیراهن مناسبی که کودک بتواند به راحتی دربیانورد را تهیه کنید.
- ۸-در صورت بیان کودک در داشتن ادرار و مدفوع (و یا خودتان هر ۲ تا ۴ ساعت) او را در درآوردن شلوار و نشستن بر روی لگن کمک کنید و چند دقیقه پیش او بمانید .
- ۹- پس از ۴ تا ۵ دقیقه به او کمک کنید تا از روی لگن بلند شود.

چند نکته :

- آموزش توالث بهتر است در فصل تابستان انجام شود.
- در طول روز از پوشک استفاده نکنید . بگذارید متوجه عواقب خیس کردن خود شود.
- می توانید شب ها از پوشک یا شلوارک مخصوص استفاده کنید و یا اینکه در زیر ملافه کودک نایلون بگذارید .
- اگر چند دقیقه پس از خروج از منزل فرزندان گفت دستشویی دارد ، او را سرزنش نکنید . برای این کار بهتر است قبل از خروج از منزل برای ۴ تا ۵ دقیقه از لگن استفاده کنید نه اینکه فقط از کودک بپرسید آیا توالث داری یا نه ؟

علل شب ادراری

۱- مشکلات روحی- روانی

محیط ناامن خانه (دعوای پدر و مادر، طلاق و ...) ورود خواهر یا برادر جدید، ورود به کودکان یا مدرسه، تغییر محل زندگی، فشار وارد کردن برای آموزش توالت و ...

۲- عفونت ادراری ۳- مشکلات دستگاه گوارش ۴- ژنتیک

راه حل :

- ❖ هرگز کودک خود را سرزنش و بدتر از آن تنبیه نکنید بلکه به او اطمینان دهید که مشکل او بتدریج رفع می شود.
- ❖ دادن زمان کافی برای تکامل سیستم عصبی بهترین راه درمان است.
- ❖ در صورت تب، تکرر یا سوزش ادرار و ... با پزشک کودک مشورت نمایید.
- ❖ از دادن مایعات نیم تا یک ساعت قبل از خواب خودداری کنید. (البته اگر کودک تشنه بود، خودداری نکنید)
- ❖ درست قبل از خواب به او کمک کنید تا ادرار کند.
- ❖ شرایط روحی مناسب، برای کودک فراهم کنید.
- ❖ با مشخص کردن زمان خیس کردن در شب، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از آن کودک را به توالت ببرید.
- ❖ از نایلون زیر ملافه استفاده کنید.

منبع: کتاب پرورش، تربیت و مراقبت از کودکان ۲ تا ۵ سال / مولفین: دکتر ماهیار آذر و همکاران.

ناشر: انتشارات ما و شما. چاپ سوم. زمستان ۸۸